भ्रमण जन्य व्यायाम से मैं नवशक्ति प्राप्त कर रहा हूँ। मन के अच्छे और बुरे विचारो का प्रभाव तुरत ही शरीर पर होता है।

व्यायाम—(शरीर के अगो का सचालन या दण्ड कसरत करना अथवा दौड लगाना) समय की परिस्थितियो के अनुसार आजकल भ्रमण के अभ्यासी विरले ही सज्जन हैं अथवा वे सज्जन भी भ्रमण कर लेते हैं जो सेवा निवृत्त (retire) हो चुके हैं। भ्रमण के लिए नितात आवश्यक है कि मनुष्य बहुत ही प्रातःकाल उठे तब ही भ्रमणार्थ घटा दो घटे प्राप्त हो सकते हैं। परन्तु आज की नूतन सभ्यता के प्रभाव से नवयुवक इतने प्रभावित हो चुके हैं कि वे प्रातः काल उठने का नाम तक नही लेते। व्यायाम की लालसा भी उन्हे नही होती।

नीरोग और स्वस्थ रहने के लिए व्यायाम एक सर्वोत्तम सर्वमान्य और परीक्षित उपाय है। कोई मनुष्य व्यायाम के बिना निरतर और चिरकाल तक स्वस्थ नही रह सकता। प्रकृति ने गोद के बच्चो को भी व्यायाम का प्रशिक्षण जन्म से ही दिया है। बच्चे का रोना व्यायाम है। बच्चो का हसना व्यायाम है। सोए २ और लेटे २ बालक अपने अगो का सचालन करता है। यही उसका व्यायाम है। व्यायाम की इतनी महत्ता होते हुए भी यदि नवयुवक व्यायाम को न अपनाए तो प्रकृति के अपराधी होने के कारण सर्वदा स्वस्थ कैसे रह सकते हैं।

व्यायाम का यह अर्थ कदापि नही कि हम प्रतिदिन अखाड़े मे जाकर घटो दन्ड कसरत करें। यह महान् व्यायाम पहलवानो की विशेष श्रेणी के लिए ही सुरक्षित रहना चाहिए। सर्वसाधारण को अपना स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए केवल २०/२५ मिनट का व्यायाम पर्याप्त है। व्यायाम का सच्चा उद्देश्य तो यह है कि शरीर मे कुछ गरमी पैदा की जाए जिससे रक्तपरिभ्रमण शीघ्र (Blood circulation) हो। शरीर की नस नाडियो मे रक्त के शीघ्र परि-भ्रमण से रक्तस्थ अनेक विष या अपद्रव्य स्वत· ही नष्ट हो जाते हैं। इनके नष्ट होने से ही हृदय को शुद्ध रक्त मिलता है और उसी से स्वास्थ्य दिनोदिन बढता जाता है। रुग्णावस्था अथवा और कोई आपतकालीन अवस्था को छोड कर व्यायाम का नित्य निरतर अभ्यास करना चाहिए।

व्यायाम के द्वारा जहा स्वास्थ्यपूर्ण दीर्घजीवन प्राप्त होता है वहा इसके और भी अनेक लाभ हैं, **यथा**—निरतर व्यायाम करने से शरीर का मासल भाग पुष्ट और दृढ होता है। प्रत्येक अग की समुचित वृद्धि होती है। इससे शरीर सुडौल और सुन्दर लगता है। मुखमण्डल पर एक चित्ताकर्षक दीप्ति

इस कोटि मे सर्वप्रथम किसान का दैनिक कार्य आता है। लुहार, वढई, कारपेन्टर, वदरगाहो की गोदी के कर्मचारी और दैनिक परिश्रम करने वाले मजदूर। लेकिन आप प्रत्यक्ष देखते हैं कि इस श्रेणी के सज्जन पर्याप्त दैनिक व्यायाम करने पर भी व्यायाम के लाभो से वचित रहते हैं। कारण कि इनके व्यायाम काल मे मनोयोग व्यायाम की ओर नही होता। मनोयोगपूर्वक व्यायाम करने से ही व्यायाम के ऊपर लिखित लाभ हो सकते हैं। दूसरे यह भी निश्चित है कि इनका भोजन पौष्टिक और शरीर वर्धक नही होता। सयम रहित होने के कारण ये ब्रह्मचर्य का भी पालन नही करते। प्रचुर सतानोत्पादन मे अधिक सलग्न रहते हैं। किसानो का भोजन उत्तम और पौष्टिक होता है। अतः उन्हें इसका पूर्ण लाभ मिलता है। उपर्युक्त व्यायामो मे से किसी को भी चुना जाए जीवन रक्षार्थ वलार्ध व्यायाम पर सर्वदा ध्यान रखना चाहिए। उपर के सव व्यायाम पर्याप्त समय लेते हैं। आज के मानव के पास इतना समय नही है।

ऐसे सज्जन जो अधिक समय नही दे सकते उनके लिए यहा एक ऐसा व्यायाम लिखा जा रहा है जिस पर अधिक से अधिक २०-२५ मिनट खर्च होते हैं।

एतदर्थ आप समीप के खुले लान या पार्क मे अथवा अपने घर के सहन या ऊपर की खुली छत्त पर अभ्यास कर सकते हैं। ये सुविधाएं भी यदि सुविधाजनक न हो तो अपने घर के किसी स्वच्छ कमरे के सव द्वार और खिडकिए खोल दें और पृथ्वी पर सीधे खडे होकर अपनी दोनो भुजाओ को ऊपर उठाए और वेग के साथ नीचे लाए। ऊपर को उठाने और नीचे की ओर लाते हुए आप के हाथ खुले और वापसी पर मुट्ठी जोर से वाव कर उतारे। इस क्रिया को ५ मिनट करें। इसके वाद ५ मिनट विश्राम करें। इस विश्राम मे दोनो भुजाओ को एक-साथ गुलाई मे घुमावें। पुन सीधे खडे होकर दोनो भुजाओ को आगे एक साथ की तरफ फैलाएं और वेग से वापस लाए। इसमे भी प्रसारण काल मे हाथ खुला और वापसी पर मुट्ठी वद रहनी चाहिए। यह क्रिया भी ५ मिनट करें।

इसके पश्चात् पावो के पजो के ऊपर खडे हो और पजो के साथ ही पिन्डलियो की मासपेशियो को जोर से फैलाते हुए ऊपर उठने की चेष्टा करें। यह भी ५ मिनट तक करें। अत मे पूरी तरह खडे होकर अपने दोनो वाजुओ को आगे की ओर झुकाए और दोनो वाजुओ के ऊपर दोनो हाथ फैलाकर थोडा झुक जाए। झुकने पर अपनी नासिका से वलपूर्वक श्वास वाहर निकालें और पेट को भी सकुचित करते जाएं। फिर शनै २ श्वास खीचें। इन सव क्रियाओ के

हड्डी) सीधी रखकर निस्तब्ध बैठे रहे। यही पद्मासन है। ये दोनो आसन प्राणायाम की सिद्धि के लिए प्रयुक्त होते है।

स्मरण रहे कि इनके प्रयोग काल मे कुशासन के ऊपर चौतेहा ऊनी वस्त्र या कम्बल का होना आवश्यक है। कारण कि प्राणायाम के समय जो क्रिया की जाती है उससे एक प्रकार की विद्युत (current) पैदा होती है जो इनके अभाव मे शरीरसे निकल करके भूमि द्वारा खीच ली जाती है। परिणाम स्वरूप नवोदित विद्युत् के लाभ से शरीर वचित रह जाता है।

शीर्षासन—यह एक लाभदायक प्रक्रिया है। इसके प्रभाव से रक्त का सिर की ओर अधिक सचार होता है। जिससे सिर के रोग मिटते हैं, शरीर के स्वास्थ्य की वृद्धि होती है। इसे स्वयं या चित्रो को देखकर आरम्भ नही करना चाहिए। किसी अभ्यस्त से विधिपूर्वक सीख कर आरम्भ करना ठीक रहेगा। यह भी स्मरणीय है कि हाई ब्लड प्रेशर और लो ब्लड प्रेशर तथा हृदय के रोगियो को यह हानिकारक है। जिनको नकसीर आती हो उन्हे भी न करना चाहिए।

शवासन—शरीर की मासपेशियो को सबल और नीरोग बनाने के लिए एक उत्तम, निरापद और सुख साध्य आसन है। इसके लिए साफ स्वच्छ भूमि पर या भूमि पर चटाई बिछाकर आराम से लेट जाइए। फिर दोनो टागें इकट्ठी करके शनै २ ऊपर की ओर उठाते हुए सिर के ऊपर से चलाते हुए पावो को भूमि के साथ लगाने की कोशिश करें। फिर उसी तरह शनै २ वापस करते हुए ज़मीन के साथ लगाएं। सम्भव है पहिले दिन इस क्रिया मे पूर्ण सफलता न मिले। परन्तु कुछ दिन के अभ्यास से अवश्य सफलता मिलेगी। टागो को उठाने और वापस लाने की क्रिया को प्रतिदिन ५ बार करना पर्याप्त होता है। इस क्रिया-काल मे अपने दोनो हाथ और भुजाओ को बिलकुल सीधे पृथ्वी पर लम्बे रुख रखना चाहिए।

ब्रह्मचर्य—पुरानी सब शिक्षाए, दकियानूसी हैं और नयी सब प्रगतिशील हैं। ऐसा विचार रखने वाले योरोप के अनुयायी और सभ्यता के अलबरदार कहते हैं कि ब्रह्मचर्य ऋषि मुनियो और सस्कृत पढने वालो के लिए है। इस विचार धारा के दो ही अर्थ हो सकते हैं। प्रथम तो यह कि वे नही चाहते कि उनकी विचारधारा की निन्दा करने वाला भी कोई ससार मे रहे। दूसरा यह कि वे ब्रह्मचर्य की महत्ता को समझते ही नही।

प्रचलित भ्रष्टाचार की कुछ रोकथाम कानून से हो रही थी। परन्तु समाजवाद और लोकतन्त्र (योरोपीय) के नाम पर भारत सरकार ने दस कदम आगे

कर वीर्य जैसे मूल्यवान पदार्थ को अंधाधुद नष्ट न करे। वहुमतानोत्पादन से बचा रहे। दैनिक व्यवहार मे भी वीर्य सरक्षण पर दृढता से आचरण करना चाहिए। इस प्रकार अपने मन और इन्द्रियो पर सयम करने से प्रत्येक मनुष्य ब्रह्मचर्य का पालन कर सकता है। याज्ञवल्क स्मृति मे महर्षि ने आठ ऐसे उपदेश स्थिर किए हैं जिनके ऊपर आचरण करने से मनुष्य स-ब्रह्मचर्य समाज का श्रेष्ठ प्राणी बनकर रह सकता है। वीर्य नाश करने के आठ प्रकार हैं यथा—

(१) स्मरण—प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्षदेखी प्रिय-स्त्रियो के रूप-लावण्य एवं उनके अग प्रत्यग तथा उनसे हुई बातचीत और प्राप्ति पर मैं यह कहूगा और वह कहूगा इस प्रकार के मनन-चिंतन द्वारा हर समय प्रिय को स्मरण करना।

(२) कीर्तन—अपनी प्रिय अथवा अन्य स्त्रियों के गुण, स्वरूप और सुख के सम्बन्ध मे पागलो की तरह गुणगायन करना।

(३) केलि—स्त्रियो के साथ सटकर बैठना, खेलना, होलिका या अन्य अवसरो पर अठखेलिया या शरीर के साथ सम्पर्क करने का यत्न करना।

(४) प्रेक्षण—स्त्रियो की ओर बार २ देखना, आखो से इशारे करना अथवा प्रिय-स्त्री को निरन्तर देखते रहना।

(५) गुह्य-भाषण—प्रिय अथवा साधारण अवैध स्त्रियो के पास जाकर गुप्त-रूप से वासना तृप्ति की बातें करना।

(६) सकल्प—स्त्रियो को देखकर अथवा चरित्र, रूप और सौंदर्य पर मोहित होकर प्राप्त करने का दृढ निश्चय करना।

(७) अध्यवसाय—मानसिक चिंतन द्वारा सहवास के प्रोग्राम बनाना और सकल्पनात्मक सिद्धि पर आनन्द का अनुमान कर उसके पाने के लिए सब साधनो द्वारा पूर्ण प्रयत्न करना।

(८) क्रिया-निवृत्ति—चिरकालीन अपूर्ण सफलता के पूर्ण होने पर इच्छा-नुसार भोग मे प्रवृत्त होना।

उपर्युक्त आठो विधानो को आधुनिक विज्ञान नीचे लिखे अनुसार स्पष्ट करता है। वस्तुत विचारणीय बात यह है कि एकात्मक रूप से एक ही विषय का अत्यधिक चिन्तन करने से मन के अहितकर सस्कारो का अत्यन्त बुरा प्रभाव शरीर पर पडता है। इन्ही कुसस्कारो से प्राचीनो द्वारा कथित रजोगुण और तमो गुणो की वृद्धि होती है।

में हानि होती है। जैसे—अत्यत गर्मागरम भोजन, चाय जैसे गरम पेय, वरफ जैसे शीतल पदार्थ एव तेज-मिरच मिसाला नमक खारी चीजे और खटाई के अधिक प्रयोग से भी मसूढे कमजोर होते हैं। जब शरीर मे खटास (acid) बढ जाए तव मसूढो की जडो का खून खराव होकर पायोरिया जैसे भयकर दात-रोग उत्पन्न हो जाते है। पायोरिया होते ही दत-चिकित्सक मशविरा देते हैं कि दात निकलवा दो। दातो को निकलवाने का परिणाम कई दशक अपनी आयु को कम करना है। पायोरिया निश्चित रूप से औषध चिकित्सा से दूर किया जा सकता है।

अतः ब्रुश या दातुन ऐसे ढग से की जानी चाहिए जिससे मसूढो के मास को जरा भी कष्ट न हो।

ब्रुश या दातुन—सम्प्रति दोनो उपाय दात साफ करने के लिए प्रयोग मे लाए जा रहे हैं। यदि युक्तिपूर्ण ढग से ब्रुश किया जाए तव दोनो की सफाई तो इससे हो सकती है। परन्तु दातुन के गुणो से इसकी समता नही हो सकती। कारण कि दातो के एव मुख और गले के प्राय बहु-सख्यक रोग कफ और और दूषित खून से उत्पन्न होते हैं। ब्रुश मे जो पौडर या पेस्ट लगाया जाता है वह प्राय मीठा होता है और मीठा होने के कारण दैनिक खानपान से जो खराबी मसूढो मे आती रहती है उसका परिहार नही होता। दातुन आमतौर पर कडवी या कसैली होती है। दातुन के रस से स्वत. ही मसूढो के रोगो से छुटकारा मिल जाता है। दातुन के लिए कीकर, फुलाई, जामुन, खैर और नीम की लकडी लेनी चाहिए। दातुन के अगले सिरे को भली प्रकार कूट या चवाकर जब उसकी कूचीसी बन जाए तब शनै २ दातो को घिसना चाहिए। अत मे थोडे सैंधा नमक मे थोडा सरसो का तेल मिलाकर दातो और मसूढो पर मसलने से आयुभर दात और मसूढे नीरोग रहेगे।

ईश-पूजन—अथवा प्रभुकीर्तन, गायन, चिंतन एव अगाध श्रद्धा से भगवान का ध्यान करना ईशपूजन मे आता है।

स्वास्थ्य पूर्ण दीर्घ जीवन का आधार मन की शाति से ओतप्रोत है। मन की शाति के विना स्वास्थ्यपूर्ण दीर्घ जीवन एकदम असम्भव है। मानसिक शाति तव तक असम्भव है जव तक मनुष्य हृदय से इस तथ्य को स्वीकार नही कर लेता कि समस्त विश्व के रचयिता और नियामक की शक्ति को सर्वोपरि स्थान दिया जाना है। जब यह विश्वास दृढ हो जाता है तब मनुष्य अपने जीवन के समस्त दैनिक कामो मे ईश्वरीय सकेतो के अनुसार कार्य करता है।

मानव ही मन तथा शरीर से स्वस्थ और सुखी रह सकता है। अत मन आत्मा और इन्द्रियो की शुद्धता प्रभुपूजन से प्राप्त होती है और इसी के प्रसाद से स्वास्थ्यपूर्ण दीर्घ-जीवन सम्भव हो सकता है।

इससे आगे कुछ ऐसे रोगो का वर्णन किया जाएगा जो पुस्तक के शीर्षक से सलग्न हैं।

रोगों के सम्बन्ध में—वैसे रोग तो असख्य (वेशुमार) हैं उन सबके सम्बन्ध मे लिखना असम्भव है तथा इस पुस्तिका के पाठको के लिए वेकार भी।

पाठको को एतावन्मात्र जान लेना काफी होगा कि रोगी होनेपर क्या खाना, क्या नही खाना, क्या करना और क्या नही करना।

नीचे लिखे जाने वाले उन रोगो के सम्बन्ध मे उक्त चारो बातो पर प्रकाश डाला गया है जो प्राय प्रसिद्ध हैं और आमतौर पर घरो मे उत्पन्न होते रहते हैं।

(१) **ज्वर** (fever) वुखार स्वतन्त्र रूप से कई प्रकार का है और अनेक रोगो मे यह सहाय-रूप से भी उत्पन्न होता है।

साधारण ज्वर (Malaria fever) इस ज्वर का प्रकोप प्राय. वर्षाऋतु और शरदऋतु मे होता है। यह साधारण ज्वर है। इसमे किसी विशेप कष्ट या अनिष्ट की सम्भावना नही होती। इसमे भूख लगने पर हलका भोजन करना ठीक रहता है। भूख न हो तव कुछ न खाना चाहिए। हलके भोजन मे दाल, दलिया, खिचडी, सावूदाना, दूध, चाय वगैरह इच्छानुसार लिया जा सकता है। रोटी, दही, लस्सी, केला, अमरूद, आडू, देर मे पचने वाले पदार्थ नही खाने चाहिए। शेष सव कुछ खाया जा सकता है। वशर्ते कि भूख हो। व्यायाम मैथुन, स्नान, अधिक चलना फिरना, भोजन करते ही दिन मे सोना ये सव कार्य ज्वर मे तथा उसके वाद जव तक शरीर मे वल न आ जाए छोड देना चाहिए।

(२) **विशेष ज्वर** (Typhoid fever) विशेष-ज्वर के भी अनेक प्रकार हैं। टाइफाइड भी अपनी स्थिति के अनुसार १०, २१, ४० और ६० दिन तक रहने वाला होता है। अगर कोई खास दुर्लक्षण पैदा न हो तव यह आराम से अपनी मियाद के वाद उतर जाता है। मगर कई वार इसे भली प्रकार न समझने के कारण वुखार उतारने की अनेक दवाये और इजवशन देने से यह विगड जाता है और इसके भयकर परिणाम रोगी को सहन करने पडते हैं। आज जो दवायें इसे वलपूर्वक उतारने के लिए प्रयोग मे आ रही हैं उनका तत्काल चाहे कुछ

लोबिया, मटर, पेठा, बेर, ताम्बूल (पान) मद्य, अंगूर, किशमिश, सोम, गुड़, गनेरिया, कांजी, दूध एवं कच्चा केला, सिंगाड़ा, तथा देर में पचने वाले पदार्थ।

क्या नहीं करना—अधिक जलपान, स्नान, मालिश, मैथुन, रात्रिजागरण, आंखों में सुरमा डालना, दिन में सोना, धूम्रपान, व्यायाम।

क्या करना—सर्वदा भूख लगने पर खाना और प्यास पर थोड़ा-थोड़ा जलपान एवं पूर्ण विश्राम।

नोट—ऐसे तो यह रोग बड़ा साधारण है किन्तु यदि चिरकालीन अतिसार में रोगी मांस शराब एवं अन्य गरम चीजें निरन्तर सेवन करता है तब खूनी दस्त आरम्भ हो जाते हैं। आंतों के जख्मों के कारण रक्त में विषाक्तता (toxication) होने से शरीर के किसी भाग में या सारे शरीर में सूजन आ जाती है। सूजन का आना खूनी दस्तों से भी खतरनाक होता है। अतः ऐसी दशा में किसी योग्य चिकित्सक की सहायता लेनी चाहिए।

(४) प्रवाहिका (Dysentry) मरोड़ या पेचिश। यह भी अतिसार की तरह ही आंतों का रोग है। अतिसार में दस्त पतले और अधिक संख्या में आते हैं। इसमें मल कम और मरोड़, ऐंठन या दर्द बहुत होती है। इसका मूल स्थान बड़ी आंत है। इसमें आंव, रुधिर या आंव और रुधिर दोनों एक-साथ ही आते हैं। तीव्र-पीडा और ऐंठन वाली प्रवाहिका में सबसे पहले एरण्ड तेल (Castor-oil) एक-एक तोला की मात्रा से हर तीन २ घंटा बाद गरम पानी से लिया जाए तो इस रोग में बड़ा लाभ होता है।

क्या खाना—जिस प्रवाहिका में केवल आंव आता हो उसमें मसूर की या मूंग की दाल पतली बनाकर उसमें थोड़ी काली मिरच और ½ निम्बु का रस या अनारदाना का पानी मिलाकर खाना हितकर रहता है।

जिस प्रवाहिका में खून आता हो तब नमक मिरच का सेवन दु:खदायक होता है। इसमें दही १० तोला या पनीर (छाछ-सेवना) में ५ तोला खालिस शहद मिला कर चाटना अत्यन्त लाभ देता है। खून अधिक आता हो तो इसी में ईसबगोल का छिलका मिलाकर घंटा-घंटा बाद दो-चार चम्मच चाटने से रक्त का आना तुरन्त बंद हो जाता है। धान की खील छाछ में भिगोकर या दूध में भिगोकर भी लेना चाहिए। बेल और सेब का मुरब्बा भी लिया जा सकता है। तीतर, बटेर का रस भी हितकर है।

(७) **अजीर्ण** (Indigestion)—यह वह रोग है जिसके जीवन मे अनेक वार दर्शन होते हैं। प्राय मनुष्य इसकी उपेक्षा करते हैं। परिणामस्वरूप वार-वार का अजीर्ण (पहिले खाए भोजन का न पचना) अनेक रोगो को उत्पन्न कर देता है। समय-समय पर उत्पन्न होने वाले अनेक-विध रोगो की चिकित्सा भी की जाती है। परन्तु मूल कारण पर ध्यान न देने से "ज्यो-ज्यो दवा की, मरज़ बढता ही गया" की दशा उत्पन्न हो जाती है तथा हृदयावसाद (Heart failure) होने से अचानक मृत्यु भी हो सकती है।

प्रकृति प्रदत्त इस ज्ञान का पशु-पक्षी एव अन्य प्राणी बडी तत्परता से इस नियम का पालन करते रहते हैं कि जब उन्हे भूख नही होती तो उनको दिया गया खाना वे छूते तक नही। परतु प्रभु की सृष्टि रचना मे सर्वोत्तम कहलाने वाला मानव इस स्वर्णिम नियम की सर्वदा उपेक्षा करके असख्य रोगो को निमन्त्रण देता है।

आज बढते हुए हार्ट-डीजिज (हृत्पीडा) और हार्ट-फेल होने मे अजीर्ण मे भोजन सबसे बडा कारण है। यह भी आप प्रतिदिन देखते हैं कि हृदय के इस रोग से गरीव, निर्धन, परिश्रमी, व्यायामशील एव भूख लगने पर ही खाने वाले इस रोग के शिकार नही होते। यह रोग बडे-बडे अमीरो, धनाढ्यो और आराम से जीवन व्यतीत करने वाले मानसिक चिंता और दिमागी मेहनत के चक्र मे रहने वालो को ही अपना लक्ष्य बनाता है।

अजीर्ण क्यों होता है—बदहज़मी, मदाग्नि, भूख न लगना, पेट फूलना और पेट मे गैस का होना आदि को ही अजीर्ण कहा जाता है।

नियमत भोजन और उसके बाद साथ ही जो फल लेना हो लेकर फिर ३-४ घंटा कोई भोज्य पदार्थ नही खाना चाहिए। भोजन के उदर मे पहुँचते ही इसको पचाने वाली मशीनरी अपना कार्य आरम्भ कर देती है। उदरस्थ भोजन को पचाने के लिए प्रकृति को ३-४ घटे की आवश्यकता होती है। भोजन के पचते समय अर्थात् घटा दो घटे के भीतर-भीतर ही भोजन पदार्थ पेट मे पहुँच जाएँ तब भोजन का परिपाक ठीक नही होता। इसका परिणाम स्वाभवत अजीर्ण होता है। इस प्रकार भोजन की गड़बड चलती ही रहती है। इसलिए अजीर्ण भी जीवन साथी बन जाता है।

दूसरा कारण—गला, सडा, बासी, ठडा भोजन, केला, मछली, दूध, दही पकवान और देर मे पचने वाले आहारो का सेवन, भोजन के साथ बहुत पानी और बहुत ही ठंडा पानी अधिक पीने से भी अजीर्ण उत्पन्न होता है।

रोगी परिचर्या

(Nursing of the Sick)

इस पुस्तिका मे कुछ ऐसे सिद्धात पाठको की भेट किए जा रहे है जिनके ज्ञान से रोगग्रस्त मनुष्य निरापद् रूप से शीघ्र स्वास्थ्य लाभ कर सकता है एव सक्रामक (छूतदार) रोगो से सुरक्षित रह सकता है।

नि सदेह रोगी जनो का आचरण, आहार, विहार आदि स्वस्थजनो से भिन्न होता है और होना भी चाहिए। रोगी को स्वास्थ्य लाभ के लिए सयम से रहना आवश्यक ही नही प्रत्युत् अनिवार्य (लाज़मी) है।

पुरुषो, स्त्रियो और बच्चो के अनेक रोग हैं। सब ही रोगो के सम्बन्ध मे पूर्ण विवरण देना तो इस पुस्तिका मे सम्भव नही। केवल उन रोगो के सम्बन्ध मे ही विवरण दिया जा रहा है जो अधिक और आमतौर पर होते है। महिलाओ और बच्चो के भी उन्ही रोगो का समावेश किया गया है जो इस श्रेणी से विशेष सम्बन्ध रखते हैं। अनेक रोग जो साधारणतया पुरुषो और स्त्रियो को समान रूप से होते हैं उनके सयम भी समान ही होने से पृथक्ता की आवश्यकता नही रखते।

रोगी होने पर यदि रुग्णपरिचर्या पर आचरण न किया जाए तब अपथ्य के कारण अनेक अन्य रोगो का शिकार बनना पडता है। अत रोगी का सयम एक सच्चे मित्र का काम करता है। प्रकृति का यह अटल नियम है कि पथ्य सेवन करने वालो को औषधि की आवश्यकता नही। एव अपथ्य करने वालो को औषधि से लाभ नही होता। अत. स्वास्थ्य सम्पादनार्थ आहार-विहार पर सयम का पालन आवश्यक हो जाता है।

मनुष्य रोगी क्यों होता है? इसपर यदि विचार किया जाये तो इस पहेली को सुलझाना कठिन नही। प्रकृति प्रदत्त शरीर रूपी यह मशीन प्रकृति के नियमानुसार सोच-समझ कर चलते रहने से रोगी होने की सम्भावना बहुत कम होती है। अपवाद स्वरूप कुछ ऐसी अवस्थाओ को छोडकर कभी-कभार समारीय वायुमंडल मे अचानक विशेष उथल-पुथल होकर कोई महामारी या हैजा, प्लेग, इन्फल्युएजा आदि का प्रकोप न हो। साधारणावस्था मे रोगी होने का कारण हमारा अपना ही अपराध होता है यथा—क्रोध, शोक, चिंता, भय, मारपीट, अधिक मद्यसेवन, खाने-पीने मे अधिक असावधानी, लोभवश सात्म्य

(८) **क्रिमि-रोग** (Worms)—यह रोग भी निरन्तर अजीर्ण रहने और अजीर्ण मे भी निरतर वदपरहेजी करते रहने से टट्टी के साथ कीडे निकलने आरम्भ हो जाते हैं। ये कई प्रकार के हैं। आम तौर पर चुरने (छोटे-छोटे सूत की तरह सफेद कीडे) अथवा गंडू-पद (गडोए के सदृश) इनकी लम्बाई १—४, ५, इन्च तक होती है। कभी-कभी ये इतने वढ जाते हैं कि स्वत. ही या दवाई से सैकडो की सख्या मे गुदा से वाहर आ जाते हैं। इनकी अनेक जातियाँ हैं जो कष्टदायक होती हैं। ऊपर के चुरने और गडूपद कीडो के आत के अन्दर कोटर बन जाते हैं। इनसे अन्डे निकलते हैं और आत मे पहुँचकर वडे होते हैं और घूमते फिरते हैं। आत मे इनके कोटर वढ जाएँ तव यह रोग कई वर्षो तक चलता है। कारण कि प्रतिदिन किसी-न-किसी कोटर से अन्डे निकलते ही रहते हैं।

क्या न खाना—पेट मे कीडे उत्पन्न होने पर—मधुर पदार्थ, खटाई, अधिक जलपान, माष, पिठ्ठी से वने पदार्थ, गुड, मिठाई, खाड, मास, मछली, अन्डे, उडद, दही, दूध, सिरका एवं भारी और देर से पचने वाले पदार्थ, पत्र शाक, अधिक घृत, शीतल जल, काजी, केले, अमरूद, आडू आदि आदि।

क्या खाना—गेहूँ, चावल, मूंग, मोठ, चने, घिया, टिंडे, सीताफल, करेले, ककोडा, वैंगन, कुलथी, अरहर, मसूर, सुहाजना, अदरक, थोम, पियाज, काली और लाल मिरच।

क्या नहीं करना—दिन मे सोना, रात्री जागरण, निरन्तर आलस्य मे पडे रहना, दिन-रात पखे के नीचे वैठना, भरपेट भोजन करना, भोजन के वाद स्त्री सेवन।

क्या करना—सर्वदा भूख से कम खाना, यथा शक्ति नित्य व्यायाम करना, प्रतिदिन भ्रमण करना, ऋतु के अनुसार शीतल या उष्ण जल से स्नान, सप्ताह मे एक वार टट्टी लाने की गोली का सेवन अवश्व करना, एवं नीम के पत्तो का रस १ चम्मच, काली मिरच का चूर्ण ४ रत्ती और शहद २ चम्मच मिलाकर प्रात और रात्री को सोते समय लेना इस रोग मे वहुत लाभदायक रहता है।

कभी-कभी गोद के वच्चो की टट्टी मे भी वहुत छोटे सफेद पतले सूत्र की तरह के कीडे निकलते हैं। यह प्राय दूध की खरावी से पैदा होते हैं। दूध की देखभाल करना चाहिए। तुलसी के पत्तो का रस २-५ बूद और इतना ही शहद मिलाकर चटाने से कीडे नष्ट हो जाते हैं। इस हालत मे वच्चो को जन्म-घुट्टी या कस्ट्रेल ½ चम्मच देना चाहिए।

के भ्रमण से मानसिक आनंद अधिक मिलता है एवं भ्रमण का किंचित लाभ अनायास ही हो जाता है यद्यपि इसके लिए मन की सहायता नही ली जाती।

दूसरे नम्बर पर वे सज्जन हैं जिनके मन मे भ्रमण काल पर यह धारणा बलवती होती है कि हमे अमुक स्थान या मील तक जाना है। इसी धुन मे वे भ्रमण कार्य को पूर्ण समझ लेते है। भ्रमण का लाभ इन्हे भी होता है परन्तु यहा भी मनोयोग मार्ग की लम्बाई नापने की ओर अधिक रहने से सच्चे लाभ से वञ्चित रहते हैं।

तृतीय श्रेणी मे वे सज्जन हैं जो वास्तविकता को समझकर अपनी क्रिया का पूर्ण लाभ उठाने मे कृत-सकल्प है।

प्रात भ्रमण का मुख्य उद्देश्य यह है कि प्रात कालीन शुद्ध वायु (अम्बर-पीयूष) oxygen को अधिक से अधिक ग्रहण करे। यह तभी सम्भव है जब हम भ्रमणकाल मे इस मनोयोग के साथ जल्दी-२ चलें और चलते हुए मुख बन्द करके नासिका द्वारा लम्बे सास लें और कुछ क्षण सास को रोककर शनैः २ उसे छोडें। इस क्रिया मे यह ध्यान अवश्य होना चाहिए कि मैंने अधिक से अधिक आक्सीजन भीतर पहुचाना है। निःसन्देह इस क्रिया से आप अन्यो की अपेक्षा अम्बरपीयूष की काफी मात्रा अपने फेफड़ो को दे सकते हैं। इस प्रयास से आपके फेफडे, उनकी मासपेशिया, वायु की नालिया, फेफडे के कोष दृढ और बलवान होंगे। परिणाम स्वरूप अन्यो की अपेक्षा आप पर खासी, जुकाम, गले की खराबी, निमोनिया और फेफडो के रोग नही होंगे अथवा बिल्कुल साधारण होंगे। इस प्रकार श्वास प्रश्वास की क्रिया १०/१५ मिनट के बाद १५/२० मिनट तक साधारण श्वास लेते हुए चलना चाहिए। इस क्रिया को समाप्त करने के पश्चात् स्वस्थ और तीव्र गति के साथ चलते २ क्रमश अपनी दाहिनी भुजा ऊपर उठाइए, नीचे ले जाईए और सामने की ओर प्रसारित कीजिए। एवविध वाम भुजा को उसी प्रकार चेष्टित कीजिए। यह क्रिया भी १०/१५ मिनट चलती रहनी चाहिए। इसके पश्चात् चलते २ पावो के अगूठे और अगुलियो के ऊपर बोझ डालते हुए कुछ दूर चलना चाहिए। जब पावो के अगले भाग पर भार डालें तब उसी के साथ पिन्डलियो की मासपेशियो को संकुचित और प्रसारित करते चलें। इस प्रकार यदि हम भ्रमण काल मे अपने शरीर के प्रत्येक अंग का सचालन करते हुए भ्रमण करें तब ही भ्रमण का वास्तविक लाभ उठा सकेंगे। भ्रमण काल मे मन को बाहरी चिताओ से बिलकुल पृथक रखते हुए यह विचार पूर्ण मनोबल के साथ प्रयोग करना चाहिए कि

या शर्बत आदि पीने से हो जाता है। जिनका गला खराब रहता है उन्हे मामूली सरदी से और धूल-भरी हवा से ही हो जाता है। कुछ भी दवा न की जाए तो यह तीसरे चौथे दिन स्वय ठीक हो जाता है लेकिन जल्दबाजी से अनाडी चिकित्सक से अथवा स्वयं ही सलफाड्रग की गोलिया खाने से यह भयकर रूप धारण कर लेता है। कारण कि सलफा की गोलियाँ रेशे का पैदा होना वन्द करके उसे सुखा देती हैं। निकलने वाला मवाद जब रुक जाता है तब दिमागी पडदो पर चिपक जाता है। ये चिपका हुआ विकारी द्रव्य आख, नाक, कान, शिर, फेफडे की तरफ रक्त द्वारा ले जाया हुआ अनेक रोगो को उत्पन्न करता है। T B भी इससे हो सकता है। इसलिए जुकाम लगते ही उसे दवाई के बल से समाप्त करने का यत्न न करना चाहिए। इसकी सबसे अच्छी और निरापद औषध उपवास करना है।

अथवा प्रतिश्याय आरम्भ होते ही—तुलसी के १० पत्ते काली मिरच ५ दाने (कूटकर), मुलेठी ३ माशा, सौंफ ६ माशा को चाय की तरह पकाकर दूध मिलाकर पीने से यह २-३ दिन मे स्वय शात हो जाता है।

क्या खाना—इसकी उत्पत्ति मे ८०% पेट की खराबी होती है। अतः थोडी रुचि होने पर ही दलिया, मूंग की दाल, खिचढी, चाय, बादाम, मुनक्का, किशमिश, आदि हलका भोजन अच्छा रहता है। पक्षियो के माँस का रस भी मुफीद है। गले मे खराश और जलन अधिक हो और सूखी खासी तग करती हो तब ५ तोला दही, काली मिरच का चूर्ण २ माशा शक्कर या खाड ४ तोला मिलाकर रख लें और बार-बार दो चम्मच चाटने से तुरन्त लाभ होता है।

क्या नहीं खाना—प्रतिश्याय के प्रारम्भ के एक दो दिनों मे उपर्युक्त विधि से दवा के रूप मे दही लिया जा सकता है। दही के रूप मे नही खाना, लस्सी, शर्बत, शिकजवी, ठडा भोजन, बरफ का पानी, केला, सतरा, अमरूद, आडू, कटहल, सरसो का साग, अरवी, कचालू, भिंडी तोरी, कच्ची मूली, आदि-आदि।

क्या करना—निर्वात स्थान पर रहना, अपने शरीर को गरम रखना, गरम जल पीना, प्रतिश्याय ठीक होने के बाद ही गरम जल से स्नान करना हितकर होता है।

क्या नहीं करना—शीतल पदार्थों का सेवन, शीतल जल से स्नान, दिन मे सोना, बिना भूख खाना, क्रोध न करना, मलमूत्र के वेगो को न रोकना, भूमि पर सोना एवं स्त्री सेवन न करना चाहिए।

होती है। पाचन शक्ति बलवान हो जाती है। व्यायामशील आलसी नही होता। शारीरिक थकावट, मानसिक दुर्बलता नही होती। भूख, प्यास, शीत, उष्णता को सहन करने की स्वाभाविक शक्ति उसमे होती है। साधारण निर्बल मनुष्य उस का मुकाबला करने मे भयभीत रहते हैं। मोटापा से शरीर की रक्षार्थ व्यायाम से बढ कर दूसरा उपाय भी नही है। अब प्रश्न होता है कि—

व्यायाम किसे कहते हैं—शरीर के द्वारा की गयी वह प्रत्येक चेष्टा जिसमे प्रत्येक अंग विशेष चेष्टा (हरकत) करता है, व्यायाम के क्षेत्र (सरकल) मे आती है। शरीर के अंग प्रत्यंगो की इस चेष्टा को संतुलित रखने से ही व्यायाम द्वारा प्राप्त होने वाले लाभ प्राप्त हो सकते हैं। अन्यथा अपनी शक्ति से अधिक किया हुआ व्यायाम अनेक कष्टो और रोगो को भी पैदा करता है।

संतुलित व्यायाम—प्रत्येक मनुष्य मे अपनी शक्ति (capacity) भिन्न २ होती है। इसलिए व्यायाम का एक मापदण्ड नियत होना कठिन है। अत सर्व सम्मत सिद्धान्त यह है कि प्रत्येक मनुष्य को स्वास्थ्य-पूर्ण दीर्घ-जीवन प्राप्त करने के लिए 'बलार्घ व्यायाम' का उपयोग सबके अनुकूल हो सकता है।

बलार्घ व्यायाम का लक्षण—व्यायाम अनेक प्रकार के होते हैं। उनमे से जो भी व्यायाम चुना जाए उसके क्रिया-काल मे नीचे के लक्षण उत्पन्न होने पर बलार्घ व्यायाम हो जाता है। इस क्रिया के करने मे अधिक से अधिक २०, २५ मिनट लगाने पडते हैं। स्वास्थ्य को चिरस्थायी रखने के लिए एतावन्मात्र नित्यका व्यायाम पर्याप्त होता है। पहलवान बनने के लिए जो व्यायाम किया जाता है उसमे ४-५ घटे का समय अवश्य चाहिए और बहुत लम्बे समय तक व्यायाम करने और उसके बाद उसके अन्य नियमो पर चलने के लिए तथा बाद मे खाने पीने मे भी अधिक ध्यान रखना पडता है। अत. जिनके पास और कोई काम न हो उन्हें ही पहलवानो वाला व्यायाम करना चाहिए।

नित्य के लिए कौनसा व्यायाम चुना जाए—व्यायाम के अनेक प्रकार हैं यथा—भ्रमण करना, दौड लगाना, डम्बल चलाना, रिंग खैंचना, कुश्ती करना, मूगली चलाना, बैठकें तथा दन्ड कसरत करना, हाई जम्प एव स्कूलो कालिजो की खेल-कूद इत्यादि सब व्यायाम की कोटि मे आती हैं। इन सबके प्रयोग काल मे दूध, दही, मक्खन, मलाई, घृत आदि का अधिक सेवन आवश्यक है। तब ही ये व्यायाम शरीर मे नया परिवर्तन लाते हैं। इनके अतिरिक्त शरीर द्वारा की-गई विशेष चेष्टाए भी हैं जिनको व्यायाम की दृष्टि से तो किया नही जाता परन्तु ये व्यायाम का प्रभाव अवश्य करती हैं।

ही दमा, सिर दर्द, पुराना जुकाम, हिचकी और थाइसिस के रूप मे प्रकट होता है। इसमे यह लोकोक्ति ठीक चरितार्थ होती है कि रोगो का मूल खांसी और लड़ाई का मूल हसी। इसका बार-बार होना अपने ऊपर सयम न होने का ही कारण है। आहार-विहार पर पूर्ण संयम रखने से मनुष्य इससे छुटकारा पा लेता है।

क्या खाना—भोजन के रूप मे पुरानी बासमती, साठी के चावल, गेहूँ की एव मिस्सी रोटी, उडद, मूग, मसूर, चने, कुलथी आदि की दाल या सूप के रूप मे लेना चाहिए। पालक, बथुआ, बैंगन, छोटी (कोमल) मूली, लाजा (धान की खीले), प्याज, लसुन, घिया, गाजर, टिंडा, सीताफल आदि शाक के रूप मे लिए जा सकते हैं। पक्षियो के मास का रस, अण्डे की जरदी, गाय और बकरी का दूध, घृत, एव गरम जल की ½ प्याली मे १ चम्मच शहद और २ माशा त्रिकटु-चूर्ण (सोठ, काली मिर्च और काली पीपल को समान भाग पीस कर) मिलाकर प्रात ही पीने से बडा लाभ होगा। सूखे, मेवे, खजूर आदि भी हितकर हैं।

क्या नहीं खाना—उपर्युक्त वस्तुओ को छोड कर शेष वह पदार्थ जो देर मे पचें शीतल पदार्थ, दही, लस्सी, शर्बत, बर्फ, कुल्फी, केला आदि-आदि।

क्या करना—उष्णोदक से स्नान, सिर, छाती और शरीर को सर्वदा गरम रखना बिना भूख भोजन न करना, पूर्ण निद्रा लेना, ऐसे स्थान पर सोना जहाँ वायु तो आती हो किन्तु सीधी स्पर्श न करती हो। भोजनादि मे गरम जल का सेवन करना हितकर है।

क्या नहीं करना—गरदोगबार, धूँआँ एव मशीनो से निकलने वाली गैस और कोल गैस से पूर्ण सावधानी से बचना, शीतल जल से स्नान, शीतल वायु और स्थानों का सेवन, अधिक व्यायाम, रूखे अन्नो का सेवन, अत्यन्त शीघ्रता से भोजन करना, बासी और सडा गला भोजन, हर समय पखे के नीचे रहना और रात को पखे के नीचे सोना हानिकारक है।

विशेष उपाय—बार-बार खासने पर भी अगर कफ न निकले और निरन्तर सूखी धमक चलती रहे तब—च्यवनप्राश—६/६ माशा मुख मे डाल कर ऊपर से गरम दूध पिए अथवा च्यवनप्राश को मुख मे रख कर शनैं शनै चूसते हैं। इससे यह कष्ट शीघ्र शान्त हो जाता है। अथवा अदरक का रस २ चम्मच १ प्याली दूध मे डालकर पीने से भी तुरन्त लाभ होता है।

इसके विपरीत यदि कफ बहुत निकलता हो तब अदरक के २ चम्मच रस मे २ चम्मच शहद डालकर दवाई बनाले। इसमे से बार-बार २-२

करते हुए अपने मन मे यह धारणा करते रहे कि प्रत्येक क्रिया मे स्थानीय शरीर के भाग, नया बल और नया जीवन प्राप्त कर रहे हैं ।

इन सब क्रियाओ के कार्य-काल मे आप का थोडा सास जोर से चलने लगेगा । बस इसी को बलार्ध व्यायाम कहते हैं । इन्हीं क्रियाओ को कुछ अधिक देर करने से मुख, नासिका, गर्दन एवं हाथ पाओ पर थोडा पसीना आएगा । इसे भी बलार्ध कहते हैं । प्रतिदिन का एतावन्-मात्र व्यायाम शरीर को स्वस्थ रखेगा । इस प्रक्रिया मे शरीर के समस्त अगो मे द्रुतगति से रक्त सचरण होता है । इसी से व्यायाम जन्य लाभ प्राप्त होते हैं ।

इसके बाद १५-२० मिनट मीठे तेल से शरीर पर मालिश करनी चाहिए । फिर २० २५ मिनट के बाद ऋतु के अनुसार ठडे या गरम जल से स्नान करना चाहिए । इस *तैलाभ्यग* से शरीर की त्वचा रोगरहित और सुन्दर बनती है । त्वचा के रोग नही होते । बुढापे की झुरिया भी शीघ्र नही आती । जिनके पास सुविधा और समय हो उन्हें कम से कम २ बार सप्ताह मे किसी अनुभवी मालिश करने वाले से मालिश करवानी चाहिए । इससे थकावट और वृद्धावस्था जल्दी नहीं आती ।

जिन सज्जनो के पास व्यायामार्थ इतना समय भी न हो उन्हे उपर्युक्त व्यायाम को स्नान के तुरन्त बाद कर लेने से पर्याप्त समय बच जाएगा ।

आसन—आसन योगियो का व्यायाम है अथवा विशिष्ट रोगो को दूर करने का उत्तम उपाय है । एव अनागत रोगो (Feared disease) से शरीर को सुरक्षित रखने के लिए प्रयोग मे लाया जाता है ।

इस विद्या के अन्वेषको द्वारा ८४ आसनो का अनुसधान किया गया है । परन्तु यहा हम केवल ४ आसनो का वर्णन करना ही उपयुक्त समझते हैं ।

(१) **सिद्धासन**—यह सबसे सरल आसन है । भूमि पर या लकड़ी के तखतपोष या चौकी पर बैठ जाए और अपने बाए पैर की एडी को गुदा और मूत्रेंद्रिय के मध्य के स्थान पर रखें और दाए पैर की एडी को मूत्रेन्द्रिय के ऊपर रखकर पीठ को सीधा करके बैठ जाए । यही सिद्धासन है । इसमे अधिक से अधिक देर तक बैठने से कुछ ही समय के पश्चात् मन की स्थिरता के साथ २ शरीर मे भी परिवर्तन प्रतीत होने लगता है ।

(२) **पद्मासन**—एतदर्थ भी पूर्ववत् बैठकर अपने बाएं पैर को दाईं साथल के ऊपर चढाए और बाए पैर को दाईं साथल चढाए एव दोनो हाथो को पीठ की ओर से घुमाकर दाए और बाए पैर के अगूठे को पकडें । मेरुदण्ड (रीढ की

क्या नहीं खाना—चने, मोठ, अरहर रोंगी, राजमाष, सत्तू, जौ, एव समस्त रुखे भोजन। ठडे पदार्थ—लस्सी, शर्वत, शिकजवी, वर्फ से ठडे किए पेय पदार्थ। आदि।

क्या नहीं करना—मल मूत्रादि उपस्थित वेगो का रोकना, शीतल जल, से स्नान या ठडे पानी मे प्रवेश करके नदी तालाव आदि का स्नान नही करना, रात्री जागरण. चिन्ता, क्रोध, भय, शक्ति से अधिक चलना, हाथी, घोडे, ऊँट आदि की सवारी, स्त्री सेवन, उपवास करना या देर से वने ठडे भोजन करना अथवा भूखे रहना या नाम मात्र का भोजन करना आदि हितकर नही होता।

क्या करना—प्रतिदिन मीठे तेल की मालिश शरीर पर करना, गरम जल से स्नान करना, प्रतिदिन शरीर को सम्वाहन (दवाना, मुट्ठी चापी) भोजन काल मे उष्णतायुक्त भोजन करना, भोजन के साथ उष्णजल सेवन, समय विताने के लिए मित्र-मडल एवं प्रियजनो मे वैठकर हास्य विनोद आदि से मन को प्रसन्न करना, चिन्ता भयादि का सर्वथा परित्याग करना, वात-व्याधि के रोगियो के लिए सुन्दर मार्ग है।

१४ **आमवात** (Rheumatism)—गठिया, जोडो की दर्दें। यह रोग प्राय उन्हें ही होता है जो आहार-विहार और सयम का पालन नही करते एव खाने-पीने के लोभी होते हैं। शरीर में जब इस रोग के उत्पन्न करने की प्रवृत्ति वन जाती है तब आरम्भ मे तो इसे रोका जा सकता है। अन्यथा प्रवलावस्था मे इसका तुरन्त रुकना वहुत कठिन हो जाता है। यह एक भयकर रोग है। इसके प्रभाव से हृदय, मस्तिष्क, वृक्क, मास-पेशियो और नाडियो के अन्य अनेक रोग हो जाते हैं। जैसे-जैसे यह पुराना होता जाता है वैसे-वैसे यह गौट और आर्थोराइटस के रूप मे वदलता जाता है। गठिया के रोगी को सर्वदा ही सावधान रहना चाहिए। कारण कि कभी भी इसका अचानक दौरा हो सकता है।

क्या खाना—मूंग, मसूर, चना, कुलथी, अरहर की दाल, मोठ, समय-समय पर खाए जा सकते हैं। गेहू, जौ, चावल, मकई का आटा घी। घिया, टिंडा, कद्दू, करेला, परवल, पालक का साग, जिमीकन्द, लहसुन, प्याज, हीग, सोठ, गरम मिरच मसाला भी खाया जा सकता है। फलो मे सेव, मीठा आम, खजूर, खर्वुजा, मूंगफली, वादाम आदि।

क्या नहीं खाना—गुड, दूध, दही, लस्सी, शर्वत, वासी भोजन, माँस,

बनकर गर्भपात को कानूनी तौर पर अपना लिया है। कानून का डर समाप्त होने पर न्यूते वंधे इस मार्ग पर चलने वालो को कौन रोक सकता है ? ब्रिटिश पार्लियामेंट ने तो एक अभूतपूर्व नया कानून बनाकर विश्व मे एक नया उदाहरण उपस्थित किया है। इस कानून के द्वारा परस्पर लडको और पुरुषो को परस्पर वीर्यनाश (मैथुन) करने की दशा मे कानून मौन रहेगा। जब यह दशा हो तब ब्रह्मचर्य नि सदेह ऋषि मुनियो की ही वस्तु रह जाएगी।

प्राचीन भारतीय समाजवाद समाज के प्रत्येक मानव के चरित्र-बल को ऊँचा रखने और सदाचार एव सयमपूर्वक मानव को मानव बनाने मे यत्नशील रहा है और इन सद्गुणो को अविरल चिरस्थायी रखने के लिए ब्रह्मचर्य के मूल सिद्धान्त को सर्वोपरि माना गया था। मन, वचन और कर्म से ब्रह्मचर्य व्रत पालन करने वाले से कभी भी यह आशा नही की जा सकती कि वह तीन काल मे भी ऐसा प्राणी बन सकता है जिससे समाज मे किसी भी प्रकार की कोई बुराई पैदा हो। जिस समाज मे प्रत्येक प्राणी इस विचारधारा का हो वहा भ्रष्टाचार एव अनुशासन हीनता स्वप्न मे भी सम्भव नही।

ब्रह्मचर्य के अनेक अर्थ हैं। परन्तु प्रकृत विषय से सम्बन्धित ब्रह्मचर्य का एक-मात्र अर्थ वीर्य सरक्षण है। इसको यदि भली प्रकार समझ लिया जाए तब ब्रह्मचर्य कठिन या भयोत्पादक न होकर अत्यन्त सरल और स्वेच्छा से अपनाने वाला सुखदायक वस्तु बन जाता है।

प्रत्येक मनुष्य प्रतिदिन उत्तम और शक्ति अनुसार पौष्टिक भोजन करता है। आज का किया हुआ भोजन शरीर की अनेक मशीनो द्वारा परिवर्तित होकर ३९ दिन के बाद वीर्य के रूप मे परिणत होता है। जो भोजन आप शरीर को देते हैं वीर्य उसका balance है। आज भी जिसके पास Bank balance भरपूर है उसके लिए सर्वत्र आनन्द ही आनन्द है। उसे कोई कठिनाई नही आती। इसी प्रकार यदि आप Bank balance को अयोग्यता पूर्वक बुरी तरह नष्ट करेगे तब कोई दु ख नही जिससे आपको दो चार न होना पडे। यही दशा शरीरस्थ वीर्य की है। यदि मनुष्य कुसगति में फसकर अपने वीर्य का नाश करने मे आगा-पीछा नही देखता, उसके आचरण से न समाज स्वस्थ रह सकता है न स्वय उसका शरीर और मन। वीर्य सरक्षण मे मन को विशेष पार्ट अदा करना पडता है और विनाश मे भी।

ब्रह्मचर्य के अनेक प्रकार हैं और उनके नियम भी विशेष है। लेकिन यहा उनका प्रयोजन नही। शरीर को स्वस्थ, मन को प्रसन्न और ससुख जीवनयापन के लिए इतना ही उपादेय है कि मनुष्य ऐयाशी की फिजूल खर्ची के मोह मे फस

खरबूजा, खजूरे, अजीर, अगूर, पपीता, मुन्नका, सूखेफल। दूध मे १ तोला वादाम रोगन नित्य प्रति पीने से अच्छा लाभ होता है।

क्या नहीं खाना—वह पदार्थ जो देर से पचते हैं, अधिक शीतल, वासी भोजन, कब्ज करने वाले पदार्थ केले, अमरूद, आडू, कटहल, भिन्डी, तोरी, अरवी, कचालू, उडद, खोया, दही और रात को दूध पीना अच्छा नही।

क्या करना—साधारण व्यायाम और भ्रमण नित्य करना चाहिए। सप्ताह मे कम से कम एक वार रात्री को निराहार व्रत रखना उत्तम होता है।

क्या नही करना—दिन मे सोना, विना भूख कभी भोजन न करना, वर्षा मे भीगना, चिन्ता, भय और शोक न करना चाहिए। वार २ तीव्र विरेचक औषधें लेना अच्छा नही।

विशेष योग—नाराच चूर्ण (आयुर्वेदिक औषधी विक्रेताओ से प्राप्तव्य) ६-६ माशा। शहद १ तोला। दोनो को मिलाकर चाटना और ऊपर से गरम दूध का एक कप पीना। इसको ३/४ दिन खाने के वाद छोड देना चाहिए। वाद मे जब जरूरत पड़े इसी तरह ३/४ दिन सेवन करते रहने से पर्याप्त लाभ होगा।

१६ **हृत्प्रस्पन्दर**—(Palpitation of Heart) दिल की धडकन का वढना या कम होना।

हृदय का यह वहुत साधारण रोग है। कभी होता है, कभी नही होता। किन्तु कमजोर दिल वाले रोगी इसको कभी कभी वहुत वडा मानते और इसी के चक्कर मे फस जाते हैं और सयोग वश ऐसा रोगी किसी अनुभवहीन चिकित्सक के पास चला जाए और वह भी इसे कह दे कि तुम्हें दिल का रोग हो गया है तव इसकी चिंता का कोई ठिकाना नही रहता और वह हरदम इसी चिता मे घुलता रहता है।

वास्तव मे मामूली दिल की धडकन खतरनाक नही होती जव कि वह थोडी देर के लिए हो और कभी २ हुआ करती है।

ऐसी दिल की धडकन का कारण प्रायः पेट की गैस हुआ करती है। जव पेट की हवा नीचे से या ऊपर डकार के रास्ते से न निकलकर ऊपर की ओर वढती है तव हृदय पर इसका दबाव पडकर उसकी गति तेज हो जाती हैं। जव वायु नीचे ऊपर से खारिज हो जाती है तब आराम आ जाता है।

यह दशा भी उन रोगियो मे पैदा होती है जिनको प्राय. अजीर्ण (वदहजमी) रहता हो। टट्टी साफ न होती हो। मूत्र भी कम आता हो। भूख न होने

आधुनिक वैज्ञानिकों के प्रत्यक्षानुसार एड्रीन-लीनग्लैंड से रस अधिक मात्रा मे प्रस्रवित होकर शरीर मे फैलते है और अनेक रोगो को उत्पन्न करते हैं । इसलिए इस फिराक मे लीन रहने वाले दुबले, पतले, चिड चिडे, नीम पागल, पागल, वहमी, बुखार, खाँसी, दमा और तपेदिक के मरीज वन जाते हैं । मनके वार २ इस प्रकार के दौरे हृदय के अनेक रोगो को उत्पन्न कर देते है । अत. स्वास्थ्य पूर्ण और शात एवं सदाचार सम्पन्न जीवन व्यतीत करने के लिए उपरोक्त आठ प्रकार के मैथुनो से बचना चाहिए ।

अभ्यग (मालिश)—प्रतिदिन स्नान से आधा घटा पहिले समस्त शरीर पर कड़वे या मीठे तैल की मालिश करनी चाहिए । मालिश के समय सिर और पाओ के तलओ पर अधिक मालिश करनी चाहिए । दो चार बूंद तेल की कानो मे भी डालनी चाहिएँ । मालिश एक विशेष प्रकार की चिकित्सा है जो अनेक रोगो मे बड़ी मुफीद रहती है । प्रतिदिन की मालिश से आदमी को त्वचा के रोग फोडे फुन्सियाँ, त्वचा का फटना और खुश्की दूर होती है । जल्दी वृद्धावस्था नही आती । झुरियां भी शीघ्र नही आतीं । त्वचा मे शीतोष्ण सहन की शक्ति बलवती हो जाती है ।

जिनको प्रतिदिन मालिश का समय न मिल सके उन्हें छुट्टी वाले दिन प्रति सप्ताह किसी मालिश करने वाले से मालिश करा लेने से स्वास्थ्य स्थिर रहता है । शरीर पर खाज की शिकायत नही होती । गोद के बच्चो को मालिश लाजमी है । इससे त्वचा के रोग नही होते । इसलिए योरोपियनो को भारतीयो की अपेक्षा त्वचारोग बहुत अधिक होते हैं । बच्चो को खालिस गोघृत की मालिश करनी चाहिए । अथवा तिल तेल से ।

दातुन—मुख, जिह्वा और गले को स्वस्थ रखने के लिए प्रतिदिन प्रातः और रात्री को सोने से पहिले दात भली प्रकार साफ कर लेने चाहिए ।

सत्य तो यह है कि दातो के स्वच्छ, नीरोग और दृढ रहने पर ही दीर्घायु-पर्यंत आप स्वास्थ्य का उपभोग कर सकते हैं । दाँतो की सफाई के दो नियम सबको स्मरण रखने चाहिएँ । (१)—दांत और दातों के संधिस्थान भली प्रकार साफ किए जाएं । इनकी घिसाई इतने जोर से न हो जिससे मसूढे छिल जाए और उनसे खून निकलने लगे । (२)—दाँतो की दृढता के लिए प्रकृति ने उन्हे मसूढो के मास मे लपेटा है । अत दातुन करते समय मसूढो की रक्षा आवश्यक हो जाती है । इसके अतिरिक्त हमारे प्रतिदिन के भोजन और पेय पदार्थों के प्रभाव से भी मसूढो के मास और उसकी दृढता

कहा जा सकता। अन्तिम अवस्था मे दशा यह उपस्थित होती है कि न रोगी ही कुछ कह सकता है और न चिकित्सक ही औषधि के प्रभाव की प्रतीक्षा कर सकता है। इस अवस्था मे अगर रोगी वेहोश हो जाए तब एक आध दिन इसी वेहोशी मे रहकर दम तोड देता है और कभी कदम उठाना या करवट लेना भी नसीब नही होता। कपाटो और झिल्लियो की सूजन के भेद से इसके अनेक नाम हैं जैसे—

(१) पेरी कार्डाईटिस, इसमे हृदय की वाहर की झिल्ली मे सूजन होती है।

(२) इन्डो कार्डाइटिस, इसमे दिल की भीतरी झिल्ली मे सूजन होती है।

(३) मायो कार्डाइटिस, इसमे मध्यस्थ झिल्लि मे सूजन होती है। इनके भी साधारण और उग्र (एक्यूट) कई भेद हैं। परिणाम सब के दुःखद ही हैं। हृच्छूल सम्प्रति वृद्धि पर है। समाचार पत्रो और जनवाणी से प्रातः ही किसी न किसी की हृद्‌गति रुकने से मरण की सूचना प्राप्त हो ही जाती है। विशेष रूप से कोई खान पान का दोष या वद परहेजी ही इसका कारण नही होती। शरीर की अपनी सचालन क्रिया की प्रकृति से एव आमवात (Rheumatism) के कारण कुछ विकृत पदार्थ रक्त के साथ चलता हुआ उन झिल्लियो मे सचित होता रहता है। इसी कारण कभी २ दिल के ऊपर नीचे दाए वाएँ मामूली दरद, जलन और वेचैनी होती है। चूकि यह बहुत थोडी देर रहकर स्वत ही शात हो जाती है अत. रोगी इसे साधारण समझ कर उपेक्षा करता रहता है। चिकित्सक भी जल्दी इस ओर गहरा ध्यान नही देता। जीवन क्रम चलता रहता है और स्थानीय सूजन शनै २ बढती रहती है। अचानक जब सूजन काफी वढकर भयंकर शूल उत्पन्न होता है, तब रोगी का और चिकित्सक का ध्यान इधर जाता है। मगर सुखद चिकित्सा का स्वर्ण अवसर तीव्र दौरा के वाद समाप्त हो जाता है। एक के वाद जल्दी या बिलम्ब से बार २ दरद का हमला अन्त मे रोगी को अपने प्रियजनो से सर्वदा के लिए अलग कर देता है।

तेज दौरे के समय ऐसा तीव्र दरद होता है कि रोगी की चीखें निकल जाती हैं। दम घुटता है। रोगी यह समझ लेता है कि मैं गया। भयकर वेचैनी और पसीना आ जाता है। यदि जीवन शेप हो तो यह दशा कुछ क्षण या घटा आध घन्टा रह कर शात हो जाती है। अथवा रोगी वेहोश हो जाता है। कभी २ वेहोशी मे भी २४-४८ घन्टे रह कर दशा सुधर जाती है या प्राणात हो जाता है।

चिकित्सा—यह जीवन मरण का समय होता है। इसमे तत्काल योग्य और अनुभवी चिकित्सक की सहायता लेनी चाहिए यदि चिकित्सा के लिए समय मिल सके। हृदय रोगियो को—हृदयामृतवटी—सर्वदा ही अपने पास रखनी चाहिए।

ईश्वरीय संकेत क्या हैं—काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार का त्याग करना ब्रह्मचर्य का पालन करना मनवचन और कर्म से सत्य का सेवन करना। असत्य भाषण, द्वेष, वैर, ईर्ष्या, कपट, दम्भ, हिंसा, परपीडन और बलात्कार का परित्याग करना। इस प्रकार यदि प्रत्येक नही, बहुसख्यक जन भी ऐसा आचरण करें तब आप स्वय देखेंगे कि आज सरकार द्वारा सचालित काल्पनिक समाजवाद की क्या आवश्यकता रह जाती हैं।

आज के समाजवाद का आधार स्थिर किया गया है कि धनवानो से धन वह चाहे किसी प्रकार हो छीनकर दूसरो को बांट दिया जाए। इस प्रकार समाजवाद कभी नही आ सकता। कारण कि जिसे भी अनायास धन मिलेगा वह उसके दुरुपयोग के कारण थोड़े ही समय के बाद फिर जैसे का तैसा ही बन जाएगा चाहे उसे कितनी बार ही धन क्यो न दिया जाए। अभी तक इस नए अनुभव ने उन देशो मे भी कोई आदर्श उपस्थित नही किया जहा इस गलत समाजवाद का जन्म हुआ है।

सच्चे समाजवाद का अर्थ है विश्वबन्धुत्व। वेदो के इस आदर्श से ओतप्रोत प्रत्येक मानव अपने सहवासियो को बधु समझता है। इसी आधार पर—समाज मे, जाति मे, कुटुम्ब मे जब भी कोई संकट काल उपस्थित हो तन-मन और धन से सहायता और सेवा के लिए तैयार रहता था। आज भी कही-कही यह प्रथा प्रचलित है। उदाहरणार्थ ग्रामो मे किसी भी सहवासी के यहाँ कोई विवाह शादी आदि हो तुरन्त और बिना याचक की याचना के वह प्रत्येक पदार्थ जिसकी विवाह वाले घर आवश्यकता है ग्रामवासी स्वत ही उसे बिना किसी प्रलोभन के घर पहुँचा देते थे।

अब आप स्वय देखलें कि यह सच्चा समाजवाद है या धन छीनकर बाटना समाजवाद है। इस छीना झपटी के समाजवाद मे न तो उस मनुष्य के मन मे शाति, सन्तोष और प्रेम होगा न ही उसका कल्याण होगा जिसे माल-मुफ्त मिलेगा। इस मुफत-माल को नष्ट करने के लिए वह दिन रात अपनी इच्छा के अनुसार समाप्त करने की नित नई-नई उछल कूद मे रहेगा। इसलिए दोनो का मन अशान्त रहने से शरीर भले ही थोडा तन्दुरुस्त रहे मगर सच्ची शाति और प्रसन्नता प्राप्त नही होगी।

प्रभुपूजक के हृदय मे एक विशेष प्रकार का सतोष, शाति और प्रसन्नता रहती है। इसी के आधार पर वह किसी का बुरा नही सोचता एवं रोगी और दु खग्रस्त मानव के कल्यार्थ सर्वदा यत्नशील रहता है। ऊपर के दोषो से मुक्त

आवश्यक नही कि सव ही हो और यह भी कि सब ही न हो। प्रत्येक रोगी मे घटावढी हो सकती है।

यह एक भयकर रोग है। एक वार यदि अच्छी तरह अपनी जडें जमाले तो इसका समूल नष्ट होना कठिन हो जाता है। रोग स्थिति को स्थिरता देने मे गलत चिकित्सा वडा पार्ट अदा करती है। पूर्ण अनुभवी चिकित्सको विशेषत आयुर्वेदीय चिकित्सक द्वारा ही रोगी लाभ प्राप्त करता है।

इसमे भी रोगी को आहार-विहार पर पूर्ण सयम रखना चाहिए। अन्यथा औषधियो से भी रोग से मुक्ति मिलना कठिन हो जाता है। वस्तुत देखा जाए तो यह रोग आज की सभ्यता की देन है। चाय, काफी, अन्डे, मछली, शराव, एवं सर्वदा अतिगरम पदार्थो के निरन्तर और अति मात्रा मे सेवन से ही यह उत्पन्न होता है।

' उक्त पदार्थों का परित्याग सात्विक भोजन से यह शांत रह सकता है। प्रतिदिन प्रात ६-६ माशे त्रिफला चूर्ण शीतल जल से लेते रहना भी लाभदायक है। इसकी अनेक अवस्थाएँ वदलती रहती हैं अत योग्य चिकित्सक के परामर्श और चिकित्सा का आश्रय लेना हितकर रहता है।

प्रभाव हो भी जाए तब बाद मे यह बार-बार आता रहता है। जिससे रोगी कई मास तक स्वास्थ्य लाभ की शक्ति खो बैठता है।

इसमे क्या खाना—मियादी बुखारो मे जहा तक हो सके—दूध, साबूदाना, सतरा, अनार, मौसम्मी, मीठा आदि फलो के रस को चूस-चूस कर लेना चाहिए। रस निकाल कर देना हो तो थोडा-थोडा देना चाहिए। फालसा, अगूर, किशमिश, मुनक्का, सेब, नाशपाती भी दी जा सकती है। उबाल कर ठडा किया पानी, सोडावाटर, निम्बू-रस मिला जल, अर्कगुलाब, अर्क सौंफ भी बहुत प्यास और मुख सूखने पर देने मे तुरन्त सुख मिलता है।

क्या नहीं खाना—अनाज या अनाज से बने भोज्य पदार्थ इसमे नही खाना चाहिए कारण कि ये बुखार की मियाद को लम्बा करते हैं और टैम्प्रेचर मे वृद्धि करता है। दही, लस्सी, केला, अमरूद, आडू, आदि देर से पचने वाले पदार्थ हितकर नही।

क्या करना—मियादी बुखार वाले को सर्वप्रथम पूरे आराम से रहना चाहिए। ऐसे रोगी का बिस्तर साफ, स्वच्छ और हवादार कमरे मे होना चाहिए। स्वच्छ वस्त्र धारण एव शैय्या पर सुगंधित फूल होने चाहियें।

क्या नहीं करना—अधिक चलना फिरना, दौडना, चिन्ता मे ग्रस्त रहना, रात को जागना कोई भी मानसिक व्यग्रता एव दिमागी काम अधिक नही करना। इस प्रकार आचरण करने से कोई भी मियादी बुखार यथानियम कुशल मगल से स्वय रोगी को मुक्त कर देता है।

(३) **अतिसार** (Diarrhoea)—यह भी प्राय: होता ही रहता है। इसका प्रधान कारण खाने की अधिकता हुआ करती है पानी या पतले पदार्थों का अधिक सेवन भी अतिसार पैदा करता है। कभी-कभी स्थान परिवर्तन एव पहाडो पर जाने से भी अतिसार हो जाता है। इसका मूल कारण बदहजमी होता है। अत

क्या खाना—जब सच्ची भूख लगे तब ही नीचे लिखे द्रव्यो से अपनी रुचि के अनुसार एक दो द्रव्यो को चुन लेना चाहिए—पुराने चावलो की पतली खिचडी, मूग, मसूर, धान की खीलें, चावलो का मुरमुरा को पानी मे उबाल कर पीना चाहिए। बकरी का दूध दही तक्र (दही की लस्सी) पक्षियो के मास का रस। छोटी-छोटी मछलियो का सूप, गोदूध या बकरी के दूध का मक्खन, केले के फूल का शाक, पका केला, सोठ, अदरख, अनार, शहद।

क्या नहीं खाना—गेहू, उडद, जौ, बथुआ एव अन्य पत्र शाक, राजमाष,

क्या नहीं खाना—गरम मिसाला, मिरचें, उडद, अरहर, मोठ, जिमीकद, मूली और वह पदार्थ जो देर से हजम हो नही खाने चाहिएँ।

क्या नहीं करना—विना भूख भोजन, अधिक जल, पतले पदार्थों का सेवन, रात्री जागरण, स्नान, व्यायाम, मैथुन, अधिक दौड, धूप करना एव धूप मे चलना फिरना नही करना चाहिए।

(५) **संग्रहणी** (Sprue)—यह चिरकाल तक रहने वाला रोग है। इसका रोगी खाता-पीता हुआ भी कमजोर होता जाता है। यह भी आतो का ही रोग है अतः इसमे खाने-पीने के सम्बन्ध मे ऊपरलिखित अतिसार और प्रवाहिका के पथ्यो का पालन और अपथ्यो का परित्याग करना चाहिए।

(६) **अर्श** (Piles)—इसे ववासीर कहते हैं। खूनी और वादी दो तरह की होती है। यह गुदा (Rectum) के भीतर और वाहिर मस्सो के रूप मे पैदा होती है। यह भी भयकर रोग है। एक वर्ष के वाद इसका समूल नाश होना असम्भव ही है। अपरेशन भी इसका किया जाता है परन्तु यह वार-वार फिर होता रहता है।

प्रायः यह रोग निरन्तर कब्ज रहने से होता है। एव मास, मछली, शराव, अंडे, गरम पदार्थ मिरच मिसाला अधिक खाने से हो जाता है। सबसे पहिले इसमे कब्ज दूर करने के लिए प्रतिदिन ६ माशा त्रिफला का चूर्ण प्रात उठते ही या रात को सोते समय गरम जल या दूध से लेते रहना चाहिए।

क्या खाना—कुलथी, जौ और गेहूँ का आटा, पुराने चावल, दही तक्र (छाछ), माखन, मलाई, जिमीकद, पालक, बथुआ, मूंग-की दाल, गाजर, शल-जम, घीया, टिंडे, कासीफल, वैंगन, कालीमिरच, गौ और वकरी का दूध।

क्या करना—कब्ज दूर करने का हमेशा ख्याल रखना। प्रात उठते ही १ गिलास वासी पानी पीना, घी १ तोला और खालिस शहद ६ माशा मिला कर नाश्ता के समय लेना, ऊपर से दूध पीना। मास खाने वाले पक्षियो के मास का रस ले सकते हैं। प्रात. एवं हो सके तो साय भी भ्रमण २-४ मील का नित्य करना। तैरना जो जानते हो उन्हे घटा आध घटा जल मे तैरना लाभदायक रहता है।

क्या नही करना—घोडे और वाईसिकल की सवारी, गरम पदार्थों और मसालो का त्याग। रात को जागना, मैथुन, धूप का सेवन, पाओ के भार अधिक देर तक बैठना एव उपस्थित मलमूत्र के वेगो को रोकना। क्रोध, चिन्ता और परेशानियो से वचना चाहिए।

तीसरा कारण—जब मन मे क्रोध, भय, शोक, ईर्ष्या, द्वेष, चिंता एव भयकर उथल-पुथल मची हुई हो, तव ऐसी स्थिति मे भोजन बिलकुल न करना चाहिए। मन की शुभ और अशुभ दशाओ का प्रभाव शरीर पर अवश्य ही पड़ता है। क्रोधादि अवस्थाओ मे सलग्न मन के कारण पाचक रसो का उचित रूप से नि सरण न होने से वह पचता नही।

आरोग्य—शास्त्रियो (Hygienist) के इस सिद्धात को कि अजीर्ण किन को पैदा होता है स्मरण रखना चाहिए—

अनात्मवत पशुवद्भुजते ये ऽप्रमाणतः।
रोगानीकस्य ते मूलमर्जीर्णं प्राप्नुवति हि॥

अर्थात् अनेक रोग समहो को उत्पन्न करने वाला अजीर्ण उन्ही लोगो को उत्पन्न होता है जो अनात्मवान् अपने स्वास्थ्य और जीवन के मोह को छोडकर अशन लोलुपी, पशु की तरह अत्यधिक भोजन करते हैं।

क्या खाना—अजीर्ण के रोगी को सर्वदा ही खाने के सम्वन्ध मे सावधान रहना चाहिए। भोजन तब ही करना चाहिए जब सच्ची भूख लगे। भूख लगने पर भी हलका और थोडा भोजन करना चाहिए। जिनको यह रोग पुराना हो उन्हे भोजन के साथ खारी-सोडा पीना हितकर होता है। दवाई के तौर पर सोडे मे २ चम्मच बढिया मद्य (wine) भी मिलाकर लेना सुखदायक होता है। भोजन मे वही पदार्थ लेने चाहिएँ जो अपने सात्म्य (अनुकूल) हो।

क्या नहीं खाना—दही, लस्सी, शर्वत, बरफ वाला पानी, उडद, केला, बासी और ठडा भोजन नही करना। अधिक जलपान भी दु खदायक होता है। भोजन करते ही दिन मे सोना, तुरन्त सोकर उठते शीतल जल पीना, एवं वह पदार्थ जिनका सेवन सदा ही गडवड करता हो।

क्या नहीं करना—भोजन करने के तुरन्त बाद स्नान, रात्री जागरण, स्त्री सेवन, गुड़, गुड़ के बने पदार्थ, गन्डेरी आदि का परित्याग हितकर होता है।

क्या करना—सूर्योदय से प्रथम अथवा उसके साथ साथ उठना, भ्रमण, नित्य व्यायाम करना, मन को प्रसन्न रखना। भोजन के बाद सौंफ इलायची का चबाना अथवा बडी हरड के दो-चार टुकडे मुख मे रखकर शनैः शनै चबाना। एव पाचक चूर्ण जैसे लवण-भास्कर थोडा-थोडा चाटना तथा अश्वगधारिष्ट २ चम्मच द्राक्षासव २ चम्मच मिलाकर थोडा जल डालकर भोजन के बाद दोनो समय पीने से भोजन भली प्रकार पचता है और शरीर में बल आता है।

(९) पाण्डु (Anaemia)— यह रोग जिगर की खराबी से उत्पन्न होता है। इसमे कब्ज, मूत्र का पीलापन, भूख का न लगना, सुस्ती, मुख तथा चमड़ी का रंग-पीला, भूसा सा और निस्तेज हो जाता है। इस रोग की उचित चिकित्सा न की जाए और रोगी निरतर गरम और रूक्ष पदो का सेवन करता रहे तब परिणामस्वरूप कामला (Jaundice) हो जाता है।

क्या खाना—पाण्डु रोग के रोगी को जौ, गेहूँ, बढिया चावल, मूग, मसूर, मटर का रस, पक्षियो के मास का रस हितकर होता है। फालसा हितकर है। घिया, पटोल, टिंडे, कद्दू, अगूर, निम्बु, इमली, सतरा, मौसम्मी, गलास खाना हितकर रहता है। मौसम्मी, मीठे सतरे, निम्बु की शिकजवी, नारियल का पानी, मधुर और शीतल पदार्थ लाभदायक रहते हैं।

क्या नहीं खाना—मिरच, मसाला, खारी चीजें, माँस, मच्छी, अडे, शराब तथा लहसन, अदरक, गरम और गरमागरम अन्नपान (चाए, काफी) आदि।

क्या नहीं करना—आग सेंकना, धूप मे अधिक चलना-फिरना, भूखे रहना, शोक, क्रोध, चिंता, रात्री जागरण और मैथुन, व्यायाम (परन्तु यथाशक्ति प्रात भ्रमण करते रहना चाहिए)।

क्या करना—पूर्ण विश्राम, सर्वदा प्रसन्न रहना, अच्छी शय्या पर शयन एव शय्या पर सुगधित पुष्प रखने चाहिएँ।

साधारण चिकित्सा—पाडु-रोगी को प्रतिदिन दिन मे प्रात· साय और रात को त्रिफला चूर्ण १ चम्मच नौसादर चूर्ण ४ रत्ती ऐसी तीन मात्राएँ मन्दोष्ण जल से लिया जाए। तव एक सप्ताह मे इस रोग मे लाभ हो जाता है।

यदि कामला (Jaundice) हो और अनेक औषधो से लाभ न हुआ हो तव इमली ६ माशा आलुबुखारा १ तोला, मुनक्का २ तोला। इनको साफ सिल पर वारीक पीस लें और पिसी हुई वस्तु को उठाकर चीनी की प्याली मे डालकर और १५ तोला अर्क गुलाव मे घोलकर ४ चम्मच ग्लूकोज मिला कर दें। इस दवा को दिन-भर मे कई वार ४-४ चम्मच लेने चाहिएँ। दूसरे दिन नई दवाई बनानी चाहिए। इससे ५-७ दिन मे ही कामला और उससे उत्पन्न कष्ट दूर हो जाते हैं। इस रोग मे दूध, भात और फलो के रस पर रहना सवसे अच्छा होता है।

(१०) **प्रतिश्याय** (Catarrh)—जुकाम, नजला। वैसे तो जुकाम साधारण रोग है। कभी-कभी और मौसम की तवदीली के समय एव सरद गरम होने से, भीगने से, दिन मे सोकर उठते ही तुरन्त बरफ वाला ठडा पानी

११. उदरशूल (Colic)—पेट दर्द। वैसे तो पेट की दर्द अनेकप्रकार की है और चिरकाल तक रहने वाली और भयंकर भी हैं। साधारणतया इसे समझने के लिए दो भागो मे बाटना ठीक रहेगा।

(१) पुरानी और पेचीदा पेट दर्द जो दीर्घ काल से चल रही है। कई रोग भी ऐसे हैं जिनका स्थान तो अन्यत्र होता है परन्तु दर्द पेट-मे होती है।

(२) वह पेट-दर्द जो न्यूनाधिक खाने-पीने से ही अथवा वदपरहेजी के कारण हो, साधारण उपचार से शीघ्र शांत हो जाए।

क्या खाना—पुराने पेट दर्द वालो को तो वही पदार्थ एव खाने पीने की वही वस्तुए ग्रहण करनी चाहिएँ जिनसे पेट दर्द का दौरा न होता हो। पुराने और पेचीदा पेट-दर्द वालो को वडे सयम से रहने की आवश्यकता है। साधारण सी भूल होने पर तुरन्त पेट दर्द का दौरा हो जाता है।

भोजन मे प्राय. दाल, दलिया, पुराने चावलो की खिचडी, चने का सूप, पतली गेहूँ की चपाती, अदरक, प्याज, लहसुन, हीग, अजवायन, सोहाजने के फूलो का शाक या चटनी, पोदीना, की चटनी, नीबू, पालक, बथुआ, करेला, परवल, खाने का सोडा। पक्षियो के मास का सूप पौना अधिक सुखदायक रहता है।

क्या नहीं खाना—उडद, अरहर, दही, आडू, केला, भिन्डी तोरी, सरसो का साग, लस्सी, वासी पदार्थ, कटहल, कचालू, शीतल पदार्थ, देर से पचने वाले पदार्थ, कड़वे और रुक्ष भोजन, दाले,

क्या नहीं करना—विना भूख या वहुत थोडी भूख होने पर भी कुछ नही खाना। विरुद्ध भोजन (जो परस्पर मिल कर पचते समय रोग पैदा करते हो) जैसे—मास, मछली के साथ दूध, केला और दही के साथ दूध,। कभी थोडा खाना कभी वहुत खाना, भूख लगने पर भी न खाना।

व्यायाम, मैथुन, मद्यपान, भोजन के तुरत वाद तीव्र-गति से चलना या भागना, अधिक जलपान, चिंता, क्रोध, उपस्थित मलमूत्र के वेगो को रोकना।

क्या करना—यथा नियम, यथाशक्ति भ्रमण करना, प्रायः उष्णोदक से स्नान और उष्णोभेदक का पीना, चिन्ता, क्रोध भय और ईर्ष्या से मुक्त रहना। पूर्ण निद्रा लेने एव प्रसन्न रहने का स्वभाव वनाना चाहिए।

१२ कास (Cough) खांसी। कभी-कभी खासी का होना और शीघ्र ही शात हो जाना स्वाभाविक होता है। परन्तु खासी का वार-वार होना और चिरकाल तक वने रहना खतरनाक होता है। पुरानी खासी का परिणाम हमेशा

चम्मच हर २/२ घन्टा वाद चाटते रहने से कफ का अधिक निकलना भूख का न लगना और मुखस्राव मे आशातीत लाभ होता है।

१३ **श्वास** (Asthma)—दमा। यह भी कास रोग से मिलता जुलता रोग है। खानपान और पथ्य परहेज कास के सदृश्य ही होना चाहिए। श्वास मे खासी तो होती है परन्तु श्वास में खास-मार्ग (हवाई नालियाँ) मे सूजन हो जाती है। फेंफडो के वायु—कोप कफ मे भर जाते हैं जिससे रोगी को सास लेना बहुत ही कठिन हो जाता है। यह दशा भयंकर और अत्यन्त कष्टदायक है। अतः इसमे ऐसे उपाय तुरन्त ही करने चाहिएँ जिनसे श्वास प्रश्वास अपनी स्वाभाविक दशा मे चलता रहे। एतदर्थ —

विशेष उपाय—कडेव या मीठे तैल को थोड़ा गरम कर लें और उसमे तैल से चौथाई ¼ सेंधा नमक बारीक पीसकर मिला दें। रोगी को निर-वात स्थान मे बैठा या लिटा कर गरम-गरम तैल की मालिश गले के बाहर, छाती, पसलियाँ और पीठ पर शनै. शनैः करें। इस प्रकार आध-घण्टा मालिश करने के वाद रोगी को कपडे पहिनाकर विस्तर पर लिटा दे। वाद मे गरम पानी की २ वोतलो से गले, छाती पमलिया और पीठ पर सेक करें। सेंक के समय रोगी को गरम या मोटे कपडे से ढक देना लाजमी है। इस प्रकार ½ घन्टा करने से रोगी सुख से सास लेना आरम्भ कर देगा।

औषधि के रूप मे अदरक रस ४ चम्मच शहद ४ चम्मच नीबू का रस २ चम्मच काला-नमक और नौशादर एक चम्मच मिलाकर एक २ चम्मच हर आधे २ घन्टा वाद चटा ऊपर से दो घूँट गरम जल के पिला दे। इससे श्वास प्रश्वास शीघ्र अपनी प्राकृत दशा मे आ जाता है।

(१३-क) **वात-व्याधि**—वात-रोग (वाई की दर्द)। आयुर्वेद मे वात अथवा वायु को एक विशेप स्थान प्राप्त है। शरीर के निर्माण और सचालन मे इसे निर्मापक एव नियामक माना जाता है। इसके अनेक रोग हैं किन्तु यहाँ वात-व्याधि का अर्थ केवल शरीर मे होने वाली पीडाओ और दर्दों से है।

क्या खाना—गेहू, चावल (लाल चावल), मूंग, मसूर, कुलथी, उडद, पक्षियो के मास का रस, अन्डे, मछली (रोहू), सहेजना, वेंगन, दूध, घी, माखन, मलाई, दही, मिशरी, चीनी, शक्कर, गुड, लहसुन, प्याज, गरम मसाला, फलो मे वादाम, खजूरें, नियोजे, अखरोट, पिस्ता, काजू, मुन्नका, अगूर, आम, सेव, अनार, फालसा आदि लिए जा सकते है।

मछली, अण्डे, देर से पचने वाले पदार्थ—मूली, केला, आडू, अमरूद, कटहल, उडद, इत्यादि ।

क्या करना—ग्रीष्म ऋतु को छोडकर सर्वदा गरम जल से स्नान करना, भोजन मे भी गरम जल का सेवन करना । सर्वदा भूख रखकर खाना । समय पर सोना और उठना, यथाशक्ति थोडा-थोडा भ्रमण करना । अदरक के रस में थोडा शहद मिलाकर बार-बार थोडा २ चाटते रहने से बड़ा लाभ होता है । कब्ज दूर करने के लिए दूसरे-चौथे दिन कोई भी विरेचन वटी लेते रहना चाहिए । नए आमवात मे गाँठो की सूजन और दर्द के लिए सेंक करना चाहिए । पुराने गठिया मे सूजन और पीडा की शाति के लिए धतूर तेल, महानारायण तैल या विषगर्भ तेल की मालिश भी करनी चाहिए ।

क्या नहीं करना—वर्षा में भीगना, ठडे जल से स्नान, सर्द और नमी भरी वायु का सेवन, दिन मे सोना और ओस से सर्वदा बचना चाहिए । जिन पदार्थों के सेवन से रोग बढता हो उनका परित्याग एव स्त्रीसेवन न करना चाहिए ।

१५. **आनाह**—(Tympanites) कब्ज । यद्यपि यह रोग बडा साधारण है रोगी और चिकित्सक दोनो ही इससे लापरवाह रहते हैं । रोगी समझता है कि कब्ज होने पर टट्टी की गोली खानी चाहिए । चिकित्सक भी कब्ज वाले को टट्टी की गोली देकर निश्चिन्त हो जाता है । आरम्भ मे इससे लाभ भी होता है । किन्तु बार-बार और प्रतिदिन ऐसा क्यो होता है ? इसके मूल-कारण पर ध्यान न देने से ही कब्ज भयकर और चिरस्थायी रोगो को जन्म देती है । स्वाभाविक रूप से नित्य विसर्जित होने वाले मल के चिरकाल तक निरतर मलाशय मे पडे रहने से वह सूख जाता है । मल का द्रव भाग जिसमे कई ऐसे मलिन पदार्थ रहते हैं जो मलाशय की आचूषण क्रिया से चोषित होकर रक्त मे पहुँच जाते हैं । बाद मे शनै शनै गठिया, हृदय के रोग, शिरो रोग, अजीर्ण, पेट की गैस, खट्टे, कडवे डकार, कटिशूल अनीमिया, बार-बार प्रतिश्याय का होना, गुर्दों की खराबी, ठीक समय पर भूख का न लगना, निरुत्साह एवं निर्बलता आदि कष्ट बढते जाते हैं ।

क्या खाना—ऐसे ही भोजन और पेय पदार्थ इसमे लेने चाहिए जो स्निग्ध (चिकने), शीघ्र पाकी (जल्दी पचने वाले) हो । गेहूं, चावल, दलिया, माष और चने की दाल, मूग आदि घृत प्रधान हो, घिया, कद्दू, टिंडा, मटर, पालक, बथुआ, चौलाई का साग, दूध, घृत, माखन, मलाई, मास रस । आम,

पर भी जो निरन्तर खाते पीते रहते हो। इस अवस्था मे खट्टे डकार भी आते हैं जिनसे छाती और गले मे जलन होती है। सिर मे, टागो मे, कमर मे, और कभी २ वाजुओ मे भी दर्द हो जाता है। मुखमडल निस्तेज, सुस्ती, उद्यम और उत्साह मे कमी, स्वभाव मे चिडचिडापन, परेशानी, क्रोध, निद्रा की कमी या हर समय सोए रहने की इच्छा। सव लक्षण आहार के भली प्रकार न पचने और वाद मे शुद्ध रक्त न पहुँचने के कारण से होते हैं। इसमे होने वाली पीड़ा, चुभन या घडकन क्रिया कालिक लक्षण है। स्थानीय विकृति (organic) नही। इससे भयभीत न होना चाहिए।

क्या खाना—वही भोज्य पदार्थ जो अनुकूल हो और जल्दी पच जाए लेने चाहिए। गेहू, जौ, चना, मूग, मसूर, चने की अरहर की दालें, पक्षियो के मास रस का सेवन, आम, सन्तरा, चीकू, अगूर, खरवूजा आदि रुचिर फल। घिया टिंडा, गोभी, गाजर, करेला।

क्या नहीं खाना—खटाई, मिरच मिसाला, केले, दही, ठंडादूध, विशेषकर रात्री को दूध विलकुल नही पीना। अरवी, कचालू; भिंडी, तोरी, सरसो का साग, कटहल, वासी भोजन, आदि।

क्या करना—सप्ताह मे दो वार विरेचनवटी १-२ गोली लेनी चाहिए जिससे शौच साफ होता रहे। एव सप्ताह मे दो वार एक समय हलका भोजन लें। इस नियम के पालन करने से पेट के खराव होने का भय ९५% दूर हो जाता है। भोजन के वाद—लवणभास्कर चूर्ण, लशुनादिवटी, अग्नितुन्डी वटी किसी एक की दो २ गोली भोजन के दोनो समय वाद गरम जल से ली जानी चाहिएं। दिन-चर्या के नियमो तथा ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए।

हृच्छूल—इसी को दर्द दिल, दिल का डूबना, बैठना, दिल का दौरा या हृदय का रोग कहते हैं।

मनुष्य का हृदय एक मास के लोथडे जैसा थैला सा होता है। इसके चार भाग हैं। वाहर का थैला एक लुआवदार झिल्ली मे लिपटा हुआ है। इन चारो भागो मे अन्दर की तरफ लुआवदार झिल्लिया लगी हैं। वाहर की झिल्ली मे अथवा अदरुनी किसी एक या अधिक झिल्ली मे सूजन होने पर दिल के दौरे आरम्भ हो जाते हैं। मामूली या एक स्थान की झिल्ली की सूजन होने पर दिल का साधारण दौरा होता है। मगर रोगी को काफी कष्ट होता है। फिर भी इस हालत मे आयु को खतरा अधिक नही-होता। जब अदरूनी और वाहरूनी झिल्लियो मे सूजन तीव्र हो तव दौरे पर आयु के विषय मे कुछ नही

जब दौरे के लक्षण मालूम हो एक से दो गोली तुरन्त लेने से दौरा ही रुक जाता है अथवा कष्टकर दौरा नही होता ।

दौरे के समय तत्काल अलसी का चूर्ण १० तोला, हलदी का चूर्ण ३ तोला, सेंधानमक ३ तोला, अजवायनचूर्ण २ तोला, एरन्डतेल (Cas-orloil) १० तोला, सब सूखे चूर्णों को थोडे पानी के साथ मिलाकर गोला बना लें। एरन्ड तेल को छोटी कडाही मे डालकर गरम करें और गोले को मिलाकर १५-२० मिनट आग पर रखें। इस हलुए जैसी दवा को साफ मलमल के रुमाल मे बाध कर दरद के स्थान पर सेंक (Fomentation) करें। इससे दौरे की तेजी घबराहट और दम घुटने के कष्ट मे तुरन्त लाभ होता है।

क्या खाना—ऐसे रोगी को दही, केले, खीर, मल्ले, पकौडी, अतिशीतल जल, भिन्डी, अरवी, कचालु, कटहल, अमरूद, मछली आदि का सेवन बिलकुल न करना चाहिए। दिन मे सोना. स्त्री सेवन, भार उठाकर चलना, तेज चलना, ऊंची जगहो पर चढना, चिंता, शोक, व्यायाम, रात्री जागरण और बिना-भूख भोजन न करना चाहिए। सप्ताह मे दो दिन रात्री का भोजन त्याग देना दौरे से बचे रहने का सर्वोत्तम उपाय है। हृदय का दौरा हृत्कपाटो की सूजन के बढने से होता है। हृदयामृत वटी हृदय की मूल सूजन को कम करती है। शोथ को बढने से रोकती है और स्थान को स्वच्छ बनाती है। दौरे के समय हृदयामृतवटी तुरत तीव्र पीडा को कम करके शात करती है। ये आजमूदा गोलिया सैंकडो हृद्रोगियो पर अनुभव करके तैयार की गयी हैं। दौरे के अभाव मे प्रात सायं एक २ गोली खाते रहने से शनै २ हृदय की सूजन उतर जाती है और रोगी मे एक सतोष और साहस उत्पन्न होता है। हृच्छूल यह अमीरो का रोग है। गरीबों पर आक्रमण करना इसे पसन्द नही। साधारणतया ४०-४५ वर्ष की आयु के लगभग धनाढय और सुख-प्रिय जनो को अपना सहचर बनाता है।

१७ **अम्लपित** (Hyper-acidity) इसी को पेट की गेस कहते हैं। बहुत बढ जाने पर इसी को आमाशयिकव्रण (Gastritis) कहते हैं। वस्तुत यह मदाग्नि-जन्य रोग है। इसमे—कब्ज, मूत्र का कम आना, भूख का न लगना, पेट मे हवा का रहना, अधोवायु का न निकलना, खट्टे और कडवे एव गले और छाती मे जलन वाले डकारो का आना, सिर मे दर्द, सिर का चकराना, उठते बैठते आखो मे अन्धेरा सा तथा चक्र आना, टागो और बाजुओ मे कही २ दर्द होना, कमर दर्द, जोडो मे दर्द, नीद का न आना या बहुत अधिक आना, निरुत्साह और जीवन से निराशा—आदि अनेक लक्षण उपस्थित होते हैं। ऊपर के लक्षण